

Sylvia Börgens

### **Wie aus Trauer Neues wächst. Ich finde Trost in meinem Tun**

Kreuz Verlag, Freiburg im Breisgau 2010, Euro 14,95

Voller Interesse habe ich das Buch der GfG-Frau und Diplom-Psychologin Dr. Sylvia Börgens aufgeschlagen. Denn immer wieder treffe ich bei meiner Arbeit auf Frauen und Familien, die von Verlusten betroffen sind: Mütter, deren Kinder sich in der Schwangerschaft nicht weiterentwickeln konnten (manchmal auch als Teil von Zwillingen oder Drillingen), Mütter, die direkt nach einem Kindstod wieder schwanger geworden sind; Familien, deren Kinder am Plötzlichen Kindstod gestorben sind. Und immer wieder stelle ich mir die Frage: Wie kann ich angemessen mit den Gefühlen der Familien, aber auch mit meinen eigenen Empfindungen umgehen? Empathie und offene Ohren – reicht es aus, wenn wir diese Qualitäten in der Kursarbeit oder in Beratungsgesprächen anbieten?

Und ich habe Antworten auf meine Frage gefunden. Sylvia Börgens gibt in ihrem lesenswerten Buch „Wie aus Trauer Neues wächst“ viele Impulse für Betroffene, aber auch für KursleiterInnen und BeraterInnen für den Umgang mit der Trauer nach Verlusten. Sie beschreibt, dass es verschiedene Arten des Trauerns gibt: Gefühle spielen bei Verlusten stets eine Rolle, denn Trauer ist ein starkes, existenzielles Gefühl. Aber neben dem bewussten Erleben dieses Gefühls können (zusätzlich) auch handlungsorientierte Wege bei der Verarbeitung helfen. Ob körperliche Bewegung, Kreativität, Rituale oder Naturerleben – es gibt viele Möglichkeiten, Verlustgefühle zu bearbeiten, und Sylvia Börgens stellt sie anhand ihrer Erfahrungen als Trauerbegleiterin systematisch und ausführlich vor. Sie macht ihren Lesern klar, dass es keine „bessere“ oder „schlechtere“ Weise zu Trauern gibt.

Mit vielen Beispielen aus der Praxis beschreibt das Buch, wie die verschiedenen Wege aussehen können, mit Traurigkeit, Wut und Ohnmacht umzugehen. Das Buch geht auf die Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Trauersituationen ein, wie Sylvia Börgens sie in ihrer Praxis erlebt hat; und es gibt Hinweise darauf, wie Trauerarbeit geschehen kann, sodass die Betroffenen sich wieder dem Leben zuwenden können. Dabei geht die Autorin auch auf bekannte Trauerliteratur und Trauerforschung ein.

Ich habe das Buch mit Gewinn gelesen. Mir wird es als „Handwerkszeug“ dienen, in Kurs- oder Beratungssituationen Trauernden angemessen zu begegnen. Vielen Dank, Sylvia.

*Doris Niebergall, GfG-Bundesvorstand, GfG-Familienbegleiterin®, GfG-Geburtsvorbereiterin®, AFS-Stilberaterin, Mutter.*